اجعل صحتك النفسية على رأس أولوياتك

تمتع بالدعم الكافي ممن حولك

أخبر أحباءك أنك ستحضر جلسة الاستماع أو ستشاهدها؛ ليتسنى لهم الاطمئنان عليك.

تناقش معهم في ما سمعته أو قرأته، أو يمكنك التحدث معهم بشأن أمور أخرى لتصرف ذهنك عن التوتر.

اتخذ ترتيبات عملية

ما المسؤوليات التي ستتولاها على مدار جلسة الاستماع؟ ما الذي يمكنك فعله لتخفيف الحِمل عن عاتقك؟

قد ترغب في إعداد وجبات مقدمًا، أو التعاون من الأصدقاء للطهي معًا. يمكنك الاستمرار في الأعمال المنزلية أو أخذ استراحة منها.

هل لديك أي مواعيد نهائية قادمة؟ تحدث مع مسؤولي العمل/الجامعة بشأن إدارة هذه الأمور أو ربما أخذ قسط من الراحة إذا احتجت لذلك.

احصل على استراحة من الإعلام

اتبع أسلوبًا انتقائيًا بخصوص ما تختار عرضه من جلسة الاستماع. *تذكر، ليس عليك مشاهدة أي شيء أو قراءته.*

خصص وقتًا محدودًا للتواصل الاجتماعي، وتجنب قراءة تعليقات الآخرين أو منشوراتهم، لأن الأمر قد يكون مزعجًا.

اعتنِ بنفسك

هناك طرق عديدة للاعتناء بنفسك، من الناحية البدنية والعقلية والمعنوية.

إليك بعض الأفكار:

- تمتع بروتين نوم جيد، ونم مبكرًا
- تواصل مع أحباءك بصفة مستمرة
- امشِ في الهواء الطلق واستمتع بالطبيعة من حولك
- افعل شيئًا مسليًا وممتعًا
- تناول طعامًا ووجبات خفيفة صحية (كالخضراوات الطازجة والمكسرات)
- اطلب المساعدة: تحدَّث مع الشخص الذي يدعمك أو طبيبك العام لمناقشة الخيارات

عزز جانبك الروحاني

من المفيد قضاء بعض الوقت في أداء الصلاة أو التأمل أو تلاوة القرآن.

فالله سبحانه يقول وتعالى في القرآن الكريم، *"ألا بذكر الله تطمئن القلوب"*. 13:28

إن القيام بهذه الأعمال في أجواء هادئة مع الدعاء يزيل القلق وقد يساعد في تخفيف شعورك بالتوتر.